

# Ingesta de nutrientes | Mujeres de 10 a 49 años



## Calcio

El calcio es un mineral esencial para el ser humano, ya que participa en diversos procesos biológicos, entre los que se encuentra la constitución y mantenimiento del esqueleto, la transmisión neuromuscular de los estímulos electroquímicos, la mitosis y división celular, la fertilización y la coagulación sanguínea. El 99% del calcio se encuentra en el esqueleto, donde es fundamental para su formación, rigidez y mantenimiento. Para la mujer adulta la ingesta de calcio recomendada (RDA) es de 1000 mg/d, y el requerimiento promedio (EAR) es de 800 mg/d.

El calcio es un nutriente con limitadas fuentes alimentarias, tanto por el bajo contenido de gran parte de los alimentos, como por la baja biodisponibilidad de la mayoría de las fuentes de origen vegetal. Los lácteos tienen un elevado contenido de calcio de buena absorción. Por este motivo los lácteos (leches, yogures y quesos) son considerados la fuente más importante de calcio en la dieta, y resulta difícil cubrir las ingestas recomendadas de calcio en aquellos individuos que consumen pocos lácteos.



87%

de las mujeres ingieren menos calcio que la recomendación.

Ingesta promedio de calcio: 424 mg/día;  
 mediana: 367 mg/d

(Fuente: ENNYS 2005, según referencia 2)

### ¿Qué mide el indicador?

La ingesta de calcio se obtuvo a partir de los datos de consumo de alimentos del día anterior (recordatorio de 24 hs). La ingesta se compara con la recomendación (EAR), y los individuos que ingieren menos que ese valor se considera que tienen una ingesta inadecuada.

### ¿Cómo se interpreta?

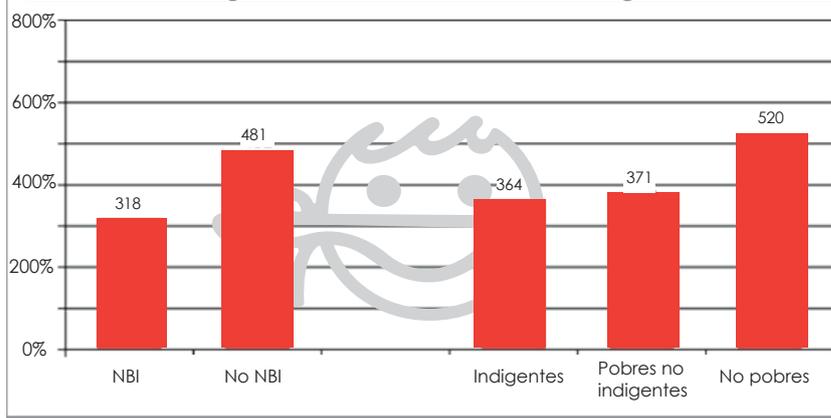
Si bien la ingesta de nutrientes tiene diferencias a lo largo de los días, a nivel poblacional el recordatorio de 24 hs es el método más utilizado para estimar la ingesta de nutrientes. Debe tenerse en cuenta que la ENNYS se realizó en un período (2004-2005) en que nuestro país estaba recuperándose de la grave crisis económica del 2001-2002. En los últimos años se ha incrementado ligeramente la ingesta de lácteos, es probable que la ingesta actual sea ligeramente superior a la cifra presentada.

### Diferencias regionales y por RSE

Si bien se observa una mayor ingesta de calcio en las mujeres de hogares no pobres y sin NBI (gráfico 1), la prevalencia de ingesta inadecuada supera el 90% en todos los niveles sociodemográficos (gráfico 2). Las ingestas más bajas se observaron en el NOA y el NEA (gráfico 3).

En la Ciudad de Buenos Aires en 2011 la mediana de ingesta fue de 591 mg/d y 68% de las mujeres de 19 a 49 años no alcanzaron el EAR 2

Gráfico 1: Ingesta media de calcio (mg/d) en mujeres de 10 a 49 años, según condiciones socioeconómicas en el hogar.



(ENNYS 2005)



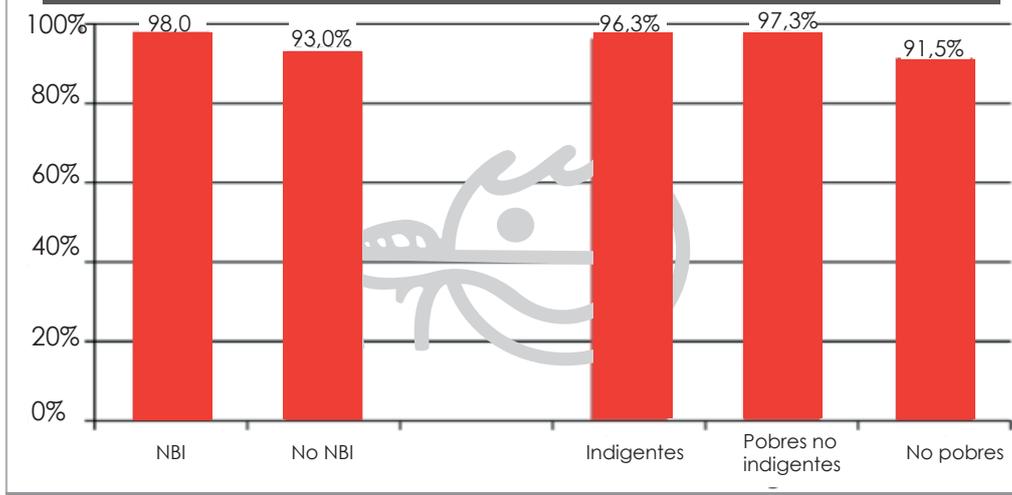


# Ingesta de nutrientes | Mujeres de 10 a 49 años



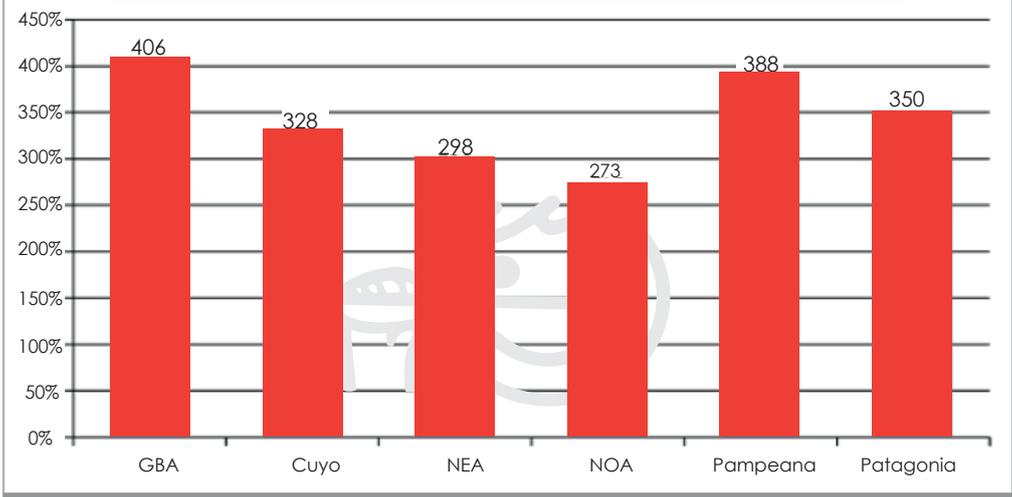
## Calcio

Gráfico 2: Prevalencia de ingesta inadecuada de calcio en mujeres de 10 a 49 años, según condiciones socioeconómicas en el hogar.



(ENNYS 2005)

Gráfico 3: Mediana ingesta de calcio (mg/d) en mujeres de 10 a 49 años, según región.



(ENNYS 2005)

### Bibliografía recomendada

1- ENNYS Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados 2007. Ministerio de Salud, 2007. Disponible en <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1a.pdf>

2- El papel del Calcio y la vitamina D en la salud ósea y más allá. José Belizán - Ricardo Uauy - Esteban Carmuega (editores) 1ª edición, 2012. Disponible en <http://files.cloudpier.net/cesni/biblioteca/El-papel-del-Calcio-y-la-vitamina%20D.pdf>

